



**Embodiment Kurs zum Kennenlernen** mit Kathrin Sieber und  
**Griechischer Tanz** mit Nikos Thanos  
**vom 11. bis 15. August 2025**  
im Hellenikon Idyllion - Golf von Korinth

Wer hat Lust im August im Garten der Musen zu entspannen, direkt am Mittelmeer, mit Embodiment und Feldenkrais, Musik und Tanz, gutem Essen aus der griechischen Küche und in einer Gruppe von netten Menschen?

Verweilen im Hellenikon Idyllion, mit Embodiment und KörperSinn den eigenen Körper und die Vielfalt der Möglichkeiten in der Bewegung und auch im Leben entdecken! Zum Nachklingen die traditionelle griechische Musik mit Tanz erblühen lassen..



**Embodiment mit KörperSinn** basiert auf der Feldenkrais-Methode von Moshe Feldenkrais und berücksichtigt dabei besonders die Biographie jedes Menschen. Im Embodiment lernst du dich besser kennen und erfährst in den Lektionen, wie du Bewegungen physisch machen kannst und wie du sie mit deiner persönlichen Art und Weise machst. Mit Embodiment werden Bereiche deines Körpers deutlicher und öffnen Emotionen, die dir helfen dich und deinen Körper besser zu verstehen. Die vielen Optionen, die du in einer Bewegung entdeckst, findest du auch im Leben wieder, wodurch du freier und kreativer handeln kannst. Du wirst achtsamer im Umgang mit dir selbst und mit anderen Menschen.

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht, das Leichte elegant.“  
(Moshe Feldenkrais)

Nikos Thanos betreut mehrere Tanzgruppen in Köln und Bonn und leitet Wochenendseminare für Griechische Tänze in Deutschland und in der Schweiz. Er unterrichtet Tänze aus fast allen Regionen Griechenlands. Seit seiner Kindheit hat Nikos sich mit den Tänzen des Landes vertraut gemacht, tanzte in Bergdörfern Zentralgriechenlands und später im Gymnasium und in verschiedenen Gruppen. Er möchte uns auf einer lockeren Art mit seinem Motto „Es tanzt das Herz, die Füße tragen uns nur“ durch die schönen Tanzlandschaften Griechenlands führen.



Die Embodiment Stunden (2 bis 3 Std.) finden am Vormittag statt. Im Tanzseminar, ebenfalls 2 bis 3 Unterrichtsstunden, werdet ihr Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands lernen. Gemeinsame Restaurantbesuche in Selianitika sind geplant. Die restliche Zeit kann jeder für sich gestalten oder in der Gruppe, Spaziergänge machen, am Meer entspannen etc.

Es gibt die Möglichkeit an kostenpflichtigen Ausflügen teilzunehmen. Nikos plant zudem an Mariä Himmelfahrt, 15. August, auf einem Volkstanzfest mitzutanzten.

**Kosten für die Kurse** (zahlbar vor Ort) **400 Euro**  
Mindestteilnehmer sind 8 Personen! **Anmeldeschluss ist der 30. März 2025.**

Mitreisende ohne Kursteilnahme sind möglich!

**Der Kurs beginnt am Montag den 11. August und endet am Freitag den 15. August.**

Natürlich kann man nach dem Kurs noch länger bleiben und/oder früher anreisen.

**Nikos und ich sind von Samstag, 9.08. bis Montag, 18.08. vor Ort.**

### **Unterkunft im Hellenikon Idyllion:**

[https://www.idyllion.eu/de/3-3\\_innenhalb\\_selianitikas.html](https://www.idyllion.eu/de/3-3_innenhalb_selianitikas.html)

Ab 25 Euro pro Person pro Tag, je nach Größe der Wohnung und Anzahl der Bewohner in einer Wohnung. Selbstversorgung!

Die Buchung eurer Unterkunft läuft über mich!

### **Bitte Anfragen an Kathrin Sieber:**

[kathrin.sieber@web.de](mailto:kathrin.sieber@web.de) oder mobil: +49 157 38426643.

Das Hellenikon Idyllion liegt direkt am Meer in Selianitika im Nordwesten der Peloponnes. Die Unterkünfte sind gemütlich eingerichtet, mit Küche, Bad und viele haben Aussicht auf das Meer und den Garten!



### **Anreise:**

Den Hin- und Rückflug von Deutschland nach Athen findet man sehr günstig über <https://flug.check24.de/billigfluege>, <https://www.opodo.de/home/>. Die Anreise zum Hellenikon Idyllion ist direkt vom Flughafen Athen in 2 bis 3 Stunden mit dem Zug und Bus oder nur Bus bis Eigio möglich. Von Eigio sind es mit dem Taxi ca. 10 Minuten bis Selianitika.

**Bei Fragen zur Anreise wendet euch bitte an Kathrin Sieber!**

### **ANMELDUNG und Infos zum Kurs bei Kathrin Sieber:**

[kathrin.sieber@web.de](mailto:kathrin.sieber@web.de) oder mobil +49 157 38426643.

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail oder Anruf. **Anmeldefrist: 30. März 2025**

**Ich freue mich auf euch!**

*Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Verantwortung und Haftung für Unfälle und Sachschäden übernommen.*

